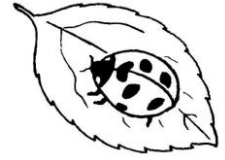




# ほけんだより



令和6年5月16日 開南幼稚園 NO.1

暖かくなってきましたが、一日の気温差が大きく体調を崩しやすい時期です。生活リズムを整え、食事や睡眠をしっかりと取り、元気に過ごしましょう。

これから不定期ではありますが、【ほけんだより】を発行していきますので、是非お読みください。

## 十分な睡眠時間はどのくらい？

お子さんはだいたい1日何時間くらいの睡眠時間がとれていますか？

幼児期には、連続した睡眠を10時間とることが理想だといわれています。

睡眠不足は成長が遅れたり、集中できなかったり、食欲がなくなったりします。また、子どもの場合は眠気をうまく意識することが出来ずにイライラすることや衝動的な行動が見られることがあります。

夜8時位に寝て朝6時位に起きる事が理想ですが、お仕事の関係などで難しいこともあるでしょう。

理想に近づけてあげられると良いですね。

### 《子どもの睡眠を守ろう！》

#### ①「早起き」の習慣をつけよう

早起きをして朝の光を十分に浴びると、体内時間がリセットされて体が目覚めます。

起きたら朝食をしっかりと食べて、胃腸を働かせましょう。

#### ②昼間の活動をたっぷりしましょう

昼間たくさん体を動かすと、心地良い疲労で眠りやすくなります。また、運動により眠りに導くホルモンの分泌も促されます。

#### ③お風呂は適温にしましょう

人間の体は、夕方になると眠りにつきやすいように体温が下がり始めます。暑いお風呂に入ると、体温が上がって眠りにくくなってしまいますので、寝る前はぬるめのお風呂に入りましょう。

#### ④入眠儀式で睡眠効果アップ！

お風呂に入り、着替え、歯磨き、絵本の読み聞かせ…というように、寝る前の行動パターンを決め、毎日繰り返します。

パターン化することで、体が眠りのリズムをつかみ、入眠しやすくなります。

☆子どもの睡眠は家族の生活リズムに影響されやすいので、  
家族みんなで協力して、安心して眠れる環境をつくりましょう。

\*\*\*\*\* 学校薬剤師 鈴木明美先生より\*\*\*\*\*

### 『ねむれない！』

皮膚の痒みでぐっすり眠れないお子さんが多くいらっしゃいます。『一晩中掻いている』『痒みで何度も起きる』など、よく耳にします。発疹や痒みがある時は、湯船に入らずぬるめのシャワーで泡で優しく洗いしっかり保湿して下さい。睡眠時間は心身の発達に影響するので、症状がひどい時は医療機関の受診をおすすめします。

\*\*\*\*\*

※学校薬剤師として、かめだ調剤薬局の鈴木明美先生に幼稚園の状況等を指導いただいています。

お薬に関するご質問や疑問などがございましたらお気軽にご相談下さい。